Začátek abstinence
Vložil Karel - 17/05/2020 19:08

Zdravím. Jsem alkoholik a rozhodl jsem se přestat. Už jsem tu před lety psal, že nevím, jestli jsem alkoholik, ale teď jsem si jistý, že jsem a myslím to smrtelně vážně, že s tím končím. Piju sám už několik let každý víkend. Ve všední dny nikdy. V práci máme nulovou toleranci alkoholu, takže v pracovní dny nepiju. Mám hrozné deprese a psychické problémy, takže jsem začal brát antidepresiva. Už 63 dní beru ty AD a neměl jsem ani kapku alkoholu. Řekl bych, že ty AD mi hodně pomáhají už jenom z toho důvodu, že prostě mám strach na to pít :) Potřeboval jsem se někde sdílet, protože mám hroznou radost, že to zatím bez alkoholu zvládám. O víkendech stále trochu cítím psychickou potřebu pít, ale snažím se to přebít jídlem (hlavně sladkým) a piju fakt hodně čisté vody.

Na závěr jedna vtipná historka:
Pořidil jsem si "prsten abstinence" a nosím ho, jako připomínku, že nepiju. A pomáhá mi to, ikdyž je to naprostá blbost. Rodině jsem řekl, že dokud uvidí, že nosím ten prsten, tak to znamená, že moje abstinence pokračuje :laugh:

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Dorka - 19/05/2020 07:15

Ahoj, to je super a s tím kouzelným prstenem :) Rodina je na tebe určitě pyšná. Na deprese a psychické problémy je dobré nepít. Tak ať se ti daří i nadále.

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Lenka X - 19/05/2020 11:19

Karle, přeju Ti, aby prsten zafungoval a držím palcev běhu na dlouhou trať.

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Erika - 19/05/2020 12:19

To jsem vubec netusila, ze neco jako prsten abstinence, existuje.

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Karel - 19/05/2020 16:02

Díky. No to s tím prstenem to asi neexistuje. To je můj vynález :laugh: Jinak musím říct, že pevně věřím, že dokud budu brát ty AD, tak prostě na to pít nebudu. Ale až to někdy v budoucnu přestanu brát, tak začne asi zase boj.
Jinak jsem dostal i neurol, ale cítím, že pro alkoholika je to docela nebezpečný lék. Tak už to radši neberu a schovávám, až na tom budu nejhůř. Doktor mi chtěl i navýšit dávku toho neurolu, ale odmítl jsem.

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil pert - 19/05/2020 16:41

Neurol mám taky pro strýčka příhodu, ale opravdu jen když je nejhůř.
Vyhýbám se jakýmkoliv návykovým lékům nebo na čem by mohla vzniknout závislost, snad jen krom sladkého a bůčku :laugh:

Tady se Neurol řešil několikrát a jak do toho vletíš tak si ve stejné pr... jak s chlastem, vzpomínám na příspěvky DavidaN, je to tak 3 roky, např.:

https://www.alkoholik.cz/zavislost/forum/3-jsem-alkoholik-a-nevim-co-dal/32103-co-delat-dale-volnejsi-pokec-bez-vulgarismu.html?limit=10&limitstart=1350#35278

nebo všechny jeho příspěvky, já nevím proč se tak odmlčel a co s ním je...

https://www.alkoholik.cz/zavislost/forum/fbprofile/userid-6800.html?limit=0

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Michal - 19/05/2020 17:27

Čau :) , tady se rád zapojím do diskuze , co se týče neurolu , určitě nebrat pravidelně , jen občas řekněme v nouzi , benzaků je celá řady , dělí se jen podle poločasu uvolňování a ano vzniká tolerance , závislost a vysazování je velmi velmi nepříjemné (striktně v tomto ohledu neposlouchal doktory ví o tom opravdu kulové). Co se týče AD záleží na co je užíváš ....bojíš se , že začneš pít až je přestaneš brát , otázka je proč je bereš ? A také opatrně , lidé je berou dlouhodobě s tím , že je lékaři prezentují jako nenavykové šetrně léky (opět obrovská lež) . Samozřejmě lepší brát medikaci , pokud pomáhá než se uchlastat , člověk musí dát obě věci na pomyslné misky vah. Takže co se týče psychofarmak , raději si opravdu zjistit informace a zkušenosti sám , pže informace , které sdělují lékaři a je jimi promořená populace je opravdu diametrálně rozlišná od reality. Ahoj a prsten dobrý nápad proč ne , s tím , že pokud ho náhodou ztratíš nepůjdeš do obchodu pro litr rumu :D čau všichni ????

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Karel - 19/05/2020 17:34

Jasný no. Beru je proto, že mám deprese + jednu psychosomatickou nemoc, na kterou není jiná léčba, protože je ovlivněná psychikou a běžně se na ní dávají AD. Už jsem byl z té nemoci na dně, tak jsem si řekl, že to takhle zkusím a uvidím, jestli to pomůže.

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Michal - 19/05/2020 17:43

Chápu , pokud Ti alespoň trochu pomáhají na deprese , tak je ber a neřeš to , za čas až si budeš jistější můžeš zkusit vysadit , v Tvém případě je lepší medikace než chlastat , pže deprese (moc dobře vím o čem píšeš) a sáhnout po flašce jde většinou ruku v ruce .... ten Neurol si vem v případě , že by Tě chytl nějaký silný craving a tím , že ho vezmeš vyjímečně bude mít účinek a nebudeš mít žádné rizika s užívání . V ČR je totiž naprosto běžná věc rovnice , kdy člověk přijde k "odborníkovi" , ten mu dlouhodobě předepisuje benzodiazepiny a skončí na PL v tristním stavu na odvykačce s daleko horšími stavy než měl původně . Proč se toto xy let děje a proč s tím nikdo nic nedělá si moc dobře vysvětlit neumím :) . Paradoxně nejlepší je cesta uprostřed nechlastat, nebrat tady ty sračky a dát si střídmě 1-2 piva , ale to už se třeba mne , který tu hranici prochlastal netýká ani Tebe a nediskutovali bychom zde na tomto fóru:) ahoj a měj se hezky :)

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Karel - 19/05/2020 17:54

Díky. Taky se měj hezky.
Jsem ve fázi, že jsem prostě rád, že už nechlastám, ale budoucnost bude těžká. Vím to.

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Maris - 20/05/2020 16:16

Ahojky tak s benzakama mam velke zkusenosti i s AD.Kdyz jsem pila tak jsem samozřejmě měla deprese.Pit jsem začala na potíže v životě a úzkosti z toho.Stridala jsem prášky i alkohol a kolikrát jsem pila a brala benzaky i AD.A to byl maras,Mi zo bylo jedno nechtěla jsem žit.Ale nějak se mi poštěstilo to vše přežít a byly to dávky, že se fakt divím a fakt by to jiný nepřežil.Brala jsem lexaurin,pak diazepam,neurol,triapridal pak prothazin ,ten prej je nenavykový .Z AD jsem skončila u Trittica. Vždy jsem to brala nějakou dobu pak vysadila a pak zas brala.Teď neberu nic a doufám, že to tak zůstane.Spanek už je jak z takž a občasné blbé nalady řeším prací a meduňkou.Fakt důležité je přestat pít, jinak se vezem fofrem do jiné závislosti.

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil krtko - 20/05/2020 18:30

Ale až to někdy v budoucnu přestanu brát, tak začne asi zase boj.....Jsem ve fázi, že jsem prostě rád, že už nechlastám, ale budoucnost bude těžká. Vím to.

Prečo sa trápiť budúcnosťou. Užívaj si, že si teraz triezvy. A možno časom zistíš, že ti alkohol k životu vôbec netreba. Fakt, čo sa týka alkoholu, nerieš budúcnosť. Oberá to o čas, energiu, ktoré môžeš využiť na niečo lepšie. Ja napríklad neviem, ani čo bude dnes večer a nie ešte niekedy v ďalekej budúcnosti. Tak to neriešim.Abstinujem 24 hodín a to mi stačí. Myšlienky, "čo by bol keby...", "čo ak..." "keby som..." atd. sú nezmyselné. Nie že by mi to občas nenapadlo. Ale už to nie je také masochistické, ako v začiatkoch.

==========

Re: Začátek abstinence

Vložil Richard - 23/05/2020 16:35

Přeji úspěch.
Opatrně na veškerá ta antidepresiva atp aby nevznikla další ještě horší závislost. Znám mnoho takových kteří se tím dostávají do začarovaného kruhu a pak fňukají a kňourají a nechápou, že jim tyto drogy jednu věc odbourávají anebo pomáhají utlumit, ale jinou zase vytváří (většinou jinou závislost).
Vydržte to. Jste v tom jen sám, je to vaše tělo, vaše mysl, vaše rozhodnutí. toto rozhodnutí však musíte pojmout jako doživotně neměnné.
Pro inspiraci - já mám dnes za sebou 3763 dnů naprosté střízlivosti. Nebudu raději popisovat, protože místní diletanti vždy mé názory dementují a nadávají mi což mi přirozeně nechává ledově chladným, protože ten střízlivý jsem tu já a tento úspěch je úspěchem mým..a je jedno že to bylo tak drastické, byla to moje úmyslně zvolená nejtěžší a zároveň nejkrutější cesta...jiná podle mě nemá význam.
Ať se vše daří a nečekejte, že vám někdo pomůže. Jste v tom sám a to není nevýhoda, naopak je to největší výhoda při odvykání.

==========

Re: Začátek abstinence

Vložil pert - 23/05/2020 18:15

Říšo :) , kdybys byl ledově chladným tak to tady furt nebudeš zmiňovat- "místní diletanti" apod., to bylo dávno a nikdo se do tebe nenaváží, zkus se přes to přenést. Každý na to jdeme nějak a důležité je, že tobě ten způsob vyhovuje a jsi se sebou spokojen, druzí ať si najdou tu svoji cestu, my jim jenom ukazujem, že to jde a při vyždímání všech svých vnitřních sil toho mohou dosáhnout též, ale v některých těžších případech raději doporučuju postup s odbornou pomocí, jinak to může skončit zle a dříve ve své první práci jsem viděl fakt hrozné případy a kolkrát už bylo pozdě... Jenom to psaní bývá ošemetné, do hlavy nikomu nevidíš a já třeba nikdy netrpěl šíleně depresivními stavy a nedokážu to zcela pochopit, zažil jsem v životě hrozné věci a skončil jsem i ve špitálu, ale nic dlouhodobě nepřetržitě třeba několik let-nebo většinu života- jsem depresemi netrpěl, měl jsem spíše maniodepresivní období, ale z toho jsem se nakonec dostal, jiní prostě trpí stále a nezbývá jim než zkoušet různou medikaci a doufat, že se konečně najde ta správná léčba, která zabere... ale na prvním místě je stopnout to pití, bez toho to prostě nikdy nepůjde

Vše dobré, ať se daří dál :)

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Karel - 24/05/2020 12:41

Maris Tak to je drsné. Hlavně že to dobře dopadlo.
Krtko Souhlasím. To je pěkně řečeno.
Já opravdu nechci brát žádné benzo a chtěl bych zůstat u AD. Teď beru Cipralex 20mg a od depresí je to trochu úleva. Např. v práci jsem se utápěl v depresích celé hodiny a celé dny. Bylo mi hrozně ikdyž jsem byl třeba s rodinou a koukal na film. Mám jednu nemoc, která mi zničila život a je to těžké se s tím vyrovnat. Alkohol o víkendech mi dával chvilku pocit eufórie, ale často to sklouzávalo do ještě horších depresí. Teď je to vše lepší.

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Maris - 27/05/2020 11:15

Jo ,když se zpětně ohlédnu byla to dobrá skluzavka.Takhle jsem vyrovnávala s Těma príšernýma situacema v mém životě.No trvalo to moc dlouho než jsem se s tím vyrovnala.Chlast a prášky nejsou cesta,bohužel v té době nebyl nikdo kdo by me podržel a člověku samotnému,který je citlivý a vnímavý jako já to nešlo.

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Karel - 13/06/2020 08:50

Tak už 3 měsíce bez alkoholu! Občas se mi i zdá o alkoholu, že jsem se napil a pak se probudím a uleví se mi, že to byl jenom sen. Už nikdy nechci chlastat, zhnusilo se mi to. Ale občas je mi psychicky hrozně a proletí mi hlavou "teď bych se nejradši totálně vožral".

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Erika - 13/06/2020 11:24

Nazdar Karle, to bude asi normalni.
Ale dulezity je, ze se totalne nevozeres.
Ses dobrej. Vydrz!!!
Vyrazim na dovcu. Vzdy jsem s sebou vezla litry a litry vina. Hlavne, aby mi nedoslo. Uz verim, ze to vydrzim. Loni, to byla prvni dovca BEZ a ta bylo faaaaakt tezky. Az nekdy mi to propadalo jako pekelce. Zvlast, kdyz si ostatni dali.
Drzim palce
Vlastne i sobe :laugh:

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Karel - 13/06/2020 11:37

Díky, tak si užijte dovolenou. Závidím vám :laugh: Já se cpu místo alkoholu vším možným jídlem. Je tolik dobrého jídla a pití, co si může místo toho člověk dát :)

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Lucie - 18/06/2020 09:56

---

ahoj přátelé
tak po roce jsem zase pokorně zde..
loni jsem tři měsíce nepila
to mne vedlo k falešnému přesvědčení, že to mám přece pod kontrolou a "můžu si občas dát"..
příležitostně..
no - takže - k onomu občas-o víkendu- velmi rychle přibyly dny v týdnu... a pak už každý den v týdnu... nakonec už i odpoledne v práci...
k tomu ranní okna jak výkladní skříně..
dnes je mi tak zle (žaludek až v krku), že rozhodnutí je snadné - tohle už zažívat nechci...a žádná běžná konzumace jako u normálních lidí u mne není možná...
snad vydržím dýl než minule.. držte mi palce :lol:

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Lenka X - 18/06/2020 10:24

Ahoj Lucie,
držím ti palce, vydrž!! Podle mě nejhorší jsou tak dva týdny. Taky jsem si několikrát myslela, že mám všechno pod kontrolou.....a houby,nenápadně jsem se rozpila do původních hodnot. Teď abstinuju měsíc (od 18.5.) a tentokrát abstinenční příznaky byly hodně silné. Už se napít nesmím, třeba bych to příště už nedala.
Napiš, jak to jde!

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Erika - 18/06/2020 10:35

Ahoj Holky, drzim vam palce.
Ja vim, ze si fakt nemuzu dat ani sklenicku. Povolis jednou, povolis podruhy a ses v prd.....
Nedela mi dobre ani nealko pivo.

Lucko, to bude asi tam mesic, co jsi psala “ o vikendu pivko”.
Je uz je to zas na zacatku!! Tak ted uz vis. :(

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Ja - 18/06/2020 11:22

Lucia,

...jeden zo sloganov práve o tomto je:
37. "Je to prvý pohárik, z ktorého sa opiješ." :angry:

Viac tu: http://m.cs-aa.eu/uzitocne/slogany-aa/

"Keep smiling!/Vždy s úsmevom!" B)

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Michal - 18/06/2020 12:22

Ahoj , můj poznatek k birelům- nepít , dáš si ho x krát a pak přijde den " a tak jedno čepované neuškodí" - lež , už moc dobře vím , že nefunguje ani kontrolované pití ani birel, nicméně při mé nejdelší abstinenci jsem si jednou týdně / 14 dní dopřál Radler ochucený 0,0% alkoholu a bažení a chuť mi to nijak nepustilo , nutno uznat , že to už k chuti piva je vzdáleno spíš jako vychlazená limonáda , nicméně toto není návod ani doporučení , přeci jen každý člověk to má jinak ....a není dobře pokoušet štěstí , všem hezký den ????

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Lucie - 18/06/2020 12:59

---

moc díky všem za podporu a vaše zkušenosti :kiss:
hodně to pomáhá, protože nejčastěji jsem pila večer doma /sama/, takže nikdo z mého okolí netuší, že je to takhle zlé..
ohledně bažení teda nevím, zatím jsem si nachladila sladký Aloe vera, nakoupila dobré ovocné čaje, zkusila jsem novou fitnes limču z Jágrem Dr.Witt a půjdu prostě DEN PO DNI..

a ohledně AD - nikdy jsem je nebrala a měla bych obrovský strach, že jedna závislost nahradí druhou... chápu, že to někdy asi jinak nejde, ale čím míň, tím líp ;)
s Birellem souhlasím, loni jsem se ho tu naivně zastávala.. tentokrát už to riskovat nebudu..

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Ja - 18/06/2020 14:16

Lucia,

...pitie vždy začína prvým dúškom:

41."Jeden pohárik je priveľa a tisíc nie je dosť." :ohmy:

...až neskôr sa pridruží živý problém ~> "ako tie dúšky zastaviť?" (...keď vôľu už spoľahlivo rozpustil alkohol!) :P

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Michal - 18/06/2020 16:53

Lucko,
co se týče těch AD , tak je to individuální a pokud je nutně nepotřebuješ děláš dobře , že je nebereš , někteří ale dlouhodobým nadužíváním alkoholu mají pak problémy při abstinenci - úzkost , insomnie , deprese apod . v tom případě je lepší brát nějakou medikaci a fungovat a až se stabilizuje léky vysadit než se vrátit zpět k alkoholu , pže ty stavy člověk nedokáže vstřebat a ovlivnit. A ano AD jsou sice prezentována jako nenavyková, ale není to pravda :) . Každopádně pokud by měl člověk volit buď chlast nebo léky , druhá varianta je jasnou volbou ...

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil L...x - 19/06/2020 06:06

Ale AD nejsou návyková... zavislost vzniká na práškách které mají okamžitý účinek!

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Michal - 19/06/2020 14:14

L...x , ty myslíš benzodiazepiny , hypnogeny apod. no bohužel zklamu Tě, že nejsou AD návyková je jedna velká psychiatrická lež :)

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Lenka X - 19/06/2020 18:28

S tím souhlasím též

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Erika - 19/06/2020 19:29

Vse je navykovy. AD zvlast.
Navykovy jsou i pripravky na spani. Prirodni

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil L...x - 25/06/2020 09:31

---

jenze je dulezite si uvedomit kdy a jak vznika zavislost ze ano? nemuzes srovnavat AD s benzaky ci hypnotika..... samozrejme ze zavislost muze byt na cemkoliv, ale z hlediska skodlivosti se asi nemame u AD o cem bavit....

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Michal - 25/06/2020 12:06

AD jsou určitě vhodnější než benzáky , ale pokud je člověk bere x let , nadělají v těle také paseku pokud se je člověk snaží vysadit , mnohdy to ani nejde. Znám i lidi , kteří berou nízkou dávku benzaků i 20 let , tam je výhoda v tom, že na rozdíl od AD nemají nežádoucí účinky. U obou psychofarmak je těžké vysadit , u benzaků hrozí i delirium či epi.zachvaty při rychlém vysazení u AD zase serotoninový syndrom , já na toto téma vím téměř vše a existují xy skupin , kde lidé vysazují AD a mají nesnesitelně stavy a nezvládají to , takže to asi k tomu , jak jsou "nenavyková " , ahoj :)

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil L...x - 26/06/2020 10:48

Myslis ze zavisly clovek muze a zvladne brat male mnozstvi benzaku???? jde o ucinek a o to co ty prasky delaj.....

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Michal - 26/06/2020 12:00

Ahoj , to je individuální a u závislých lidí nebezpečné , pže můžou vyměnit jednu závislost za druhou , ale znám i lidi , kteří brali/berou nízkou dávku benzaků x let , mimochodem já bral Klonazepam a nikdy nenavyšoval 0,25mg po dobu asi roku a půl , takže ano reálné to je , pak vysadil , prožil si absťaky a už se k tomu nikdy nevrátím , takže vím o čem píšu a znám i účinky benzaků , nepíšu tady do větru a nějaké hypotézy ....

==========

Re: Začátek abstinence

Vložil Karel - 26/06/2020 12:18

Musím říct, že to že jsem přestal chlastat, šel k psychiatrovi a začal brát ty AD, mi asi zachránilo život. Jinak bych se asi uchlastal k smrti. Někomu to může opravdu pomoci. Myslím, že u mě to přišlo za 5 minut 12.

==========

Re: Začátek abstinence

Vložil Richard - 09/12/2020 15:25

---

pert napsal:
Říšo :) , kdybys byl ledově chladným tak to tady furt nebudeš zmiňovat- "místní diletanti" apod., to bylo dávno a nikdo se do tebe nenaváží, zkus se přes to přenést. Každý na to jdeme nějak a důležité je, že tobě ten způsob vyhovuje a jsi se sebou spokojen, druzí ať si najdou tu svoji cestu, my jim jenom ukazujem, že to jde a při vyždímání všech svých vnitřních sil toho mohou dosáhnout též, ale v některých těžších případech raději doporučuju postup s odbornou pomocí, jinak to může skončit zle a dříve ve své první práci jsem viděl fakt hrozné případy a kolkrát už bylo pozdě... Jenom to psaní bývá ošemetné, do hlavy nikomu nevidíš a já třeba nikdy netrpěl šíleně depresivními stavy a nedokážu to zcela pochopit, zažil jsem v životě hrozné věci a skončil jsem i ve špitálu, ale nic dlouhodobě nepřetržitě třeba několik let-nebo většinu života- jsem depresemi netrpěl, měl jsem spíše maniodepresivní období, ale z toho jsem se nakonec dostal, jiní prostě trpí stále a nezbývá jim než zkoušet různou medikaci a doufat, že se konečně najde ta správná léčba, která zabere... ale na prvním místě je stopnout to pití, bez toho to prostě nikdy nepůjde

Vše dobré, ať se daří dál :)

Klidný a ledově chladný jsem a pokud tomu nevěříte, je to Vaše věc. Mě to je jedno. Ale myslím si, že je třeba to tu novému účastníku doživotní abstinence osvětlit, protože zde je schováno mnoho diletantů a hajzlů nejhoršího zrna. Když někdo tady popisuje svoje důvody atp. občas popisuje i intimní věci, které mají když už tak zůstat tady mezi námi a ne si například dopisovat i mimo toto fórum. Na to jsou zde velcí specialisté, co Vám napíší mail ve kterém Vám velmi sofistikovanou formou "otevřou srdce" a 'Vy rychle podlehnete a píšete a píšete..jen si neuvědomujete, že hlavním moderátorem je ten na druhé straně a ten toho může samozřejmě zneužít a taky že zneužije a pak je jen krůček k vydírání. A to se tady opravdu děje, je to nechutné a proto zde popisuji to hnusné diletantství před kterým chci upozornit nového člena fóra.
To znamená - pišme si zde ať to vidí každý a každý se může vyjádřit. Je to lepší a není tu taková velká možnost k zneužití.
Dnes mám za sebou 3963 dnů bez alkoholu a není lepšího pocitu, než střízlivosti.
Přeji všem úspěch!

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Michal - 09/12/2020 16:18

Richarde a jak víš , co si to dva dotyční píšou přes maily , když to reálně nevidíš ? ????

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Richard - 20/12/2020 15:42

Michal napsal:
Richarde a jak víš , co si to dva dotyční píšou přes maily , když to reálně nevidíš ? ????

Protože i ke mě se tento způsob dostal a jen jsem valil oči.

==========

Re: Začátek abstinence
Vložil Petr Hrdlička - 21/12/2020 17:37

L...x napsal:
Myslis ze zavisly clovek muze a zvladne brat male mnozstvi benzaku???? jde o ucinek a o to co ty prasky delaj.....

Znám pár lidí závislých na benzácích a jsou to psychické trosky. Myslím, že závislost na benzácích je horší, než závislost na alkoholu. Můj názor podle toho, co vidím.

==========